Rok IX. Nr. 9.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKÓŁ“

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA ULICA CZARNECKIEGO L. 2.
Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół“ l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach

Cena prenumeracyjna: Rocznie Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki . . . . 1 zł. 20 ct. 65 ct.
„ z przesyłką . . . . 1 „ 30 „ 70 „
Zamiejscowa „ „ . . . . 1 „ 50 „ 80 „
Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

WRZESIEŃ 1889

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji . . . . . . 1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec . . . . . 3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.

Krótki rys historyczny o gimnastyce*).

Zestawił

Dr. Ż. Krówczyński.

I.

Gimnastyka w starożytności.

Zbyteczną byłoby rzeczą mówić o ważności dziejów gimnastyki. Przeświadczeni o doniosłem znaczeniu w ogóle nauki historji musimy uznać jej ważność w nauce gimnastyki. Ona bowiem wskazuje nietylko sposób powstawania tej nauki, ale zarazem kreśli jej pochód i rozwój, których znajomość powinna być drogoskazem w dalszym rozwoju gimnastyki; dzieje jej wreszcie wskazują wpływ na rozwój całych narodów i ludzkości. Godziłoby się dokładnie poznać dzieje gimnastyki; ograniczona jednak liczba godzin zniewala mnie do przedłożenia Panom tylko szkicu historycznego, który dla chętnych będzie bodźcem do dokładniejszego obeznania się z przedmiotem.

Za nim o dziejach gimnastyki pomówimy musimy się porozumieć co przez naukę gimnastyki rozumiemy. Mojem zdaniem najdokładniejszą jest definicja podana przez dra Hillaireta, który uważa gimnastykę jako naukę mającą na celu zapomocą pewnych ruchów ułatwić rozwój naturalny ustroju, przyczynić się do jego wzrostu i utrzymania w równowadze wszystkich sił organizmu. Jeśli najwyższym dobrem człowieka jest zdrowie indywidualne, a najwznioślejszym celem społecznym jest zdrowie ogólne, społeczne, a do tego celu prowadzi nauka gimnastyki, to już dlatego zasługuje ona na to, aby zajęła w wychowaniu najpoważniejsze miejsce. Tymczasem jak Panowie wiecie, tą naukę bardzo po macoszemu dotąd traktujemy z krzywdą dla wychowanków i dla społeczeństwa, bo jeszcze nie otrząślismy się z wpływów, które ustrój podporządkowywały pod wpływ ducha, i które sztucznie rozłączały ducha od ciała, co zdaniem najpoważniejszych myślicieli rozłączyć się nie daje. O nauce gimnastyki w tej postaci jak ją określa podana definicja, świadczą dopiero dzieje Greków, gdy jednak w każdej nauce spotykamy okres zapowiadający powstanie samej nauki, tworzącej pewien system, przeto i o tem okresie kilka słów powiemy. Już w czasach przedhistorycznych musiał człowiek oddawać się ćwiczeniom ciała choćby i jedynie na to, aby w walce z dzikiemi zwierzętami być zwycięzcą. Instynkt samozachowawcy wkłada dzikiemu Buszmanowi łuk i zatrutą strzałę w ręce, dziki Australczyk murzyn, czerwono-skórny i Patagończyk z konieczności staje się myśliwym i wojownikiem, używa swych sił, aby zachować swój kraj od zniszczenia przez hordy dzikich koni, staje się rybakiem, aby uzyskać pokarm. W tych usiłowaniach dzikich narodów spoczywa początek przyszłej nauki, która w miarę postępu i cywilizacji wyraźniejsze kształty przybiera. Najstarszym zabytkiem o gimnastyce poszczycić się może historja chińska; w dziejach Chińczyków na 3000 lat przed erą naszą spotykamy dwóch chińskich mocarzy — Chin-Nong i Hoang-Ti, z których pierwszy uchodzi za twórcę pierwszych reguł medycyny, a drugi za twórcę hygieny. Dzieło ostatniego — Cong — (sztuka) Fou (człowiek) wydane w r. 2698 zawiera wskazówki gimnastyczne, przedstawia sposób wykonywania ćwiczeń, zajmuje się rozbiorem rozmaitych postaw i ułożeń ciała i sposobów oddychania, a celem tych wskazówek było doskonalić siebie, każdego dnia wywoływać odnowę ustroju. Mieszkańcy Hindostanu oddawali się również rozmaitym ćwiczeniom ciała, a ich historja świadczy o mięsieniu i nacieraniu skóry, jako o środkach mających na celu przyspieszenie odnowy ustroju, które to procedury polecone są w dziele „Suszuta“.

Sądząc z zabytków potęgi umysłowej Egipcjan należy wnioskować, że składał się ich naród z indywidualnie silnych, mimo to o racjonalnem ćwiczeniu ciała nie znajdujemy wskazówek w ich historji. To samo dotyczy Babilończyków i Asyrejczyków, których zabytki sztuki świadczą o zamiłowaniu do polowań i walk szczególnie z dzikiemi zwierzętami. O Persach podaje Ksenofon, że w wychowaniu ich gimnastyczne ćwiczenia uwzględniano, a mianowicie ćwiczono młodzież w jeździe konnej i strzelaniu z łuków i w prawdomowstwie przewidując, że i prawdomowstwo jest cnotą, którą przez ćwiczenie nabyć można. Najwięcej szczegółów o ćwiczeniach znajdujemy w historji żydowskiej. Rzucanie kamieniami, strzelanie z łuków, bieganie, współzawodniczenie w biegu i skoku, pływanie, polowanie, oto postacie ćwiczeń, o których w starym i nowym testamencie znajdujemy wzmiankę. U wszystkich jednak powyżej przytoczonych narodów ćwiczenia ciała dość poślednie miejsce w wychowaniu

*) Wykład wygłoszony na kursie dla nauczycieli gimnastyki.

młodzieży zajmowały, a o systematycznej nauce gimnastyki w celach pedagogicznych lub narodowych nie było mowy. Zajmowano się ćwiczeniami przeczuwając ich użyteczność, ale nie pojmowano całej doniosłości i znaczenia ćwiczeń cielesnych. Dopiero Grecy wynieśli gimnastykę do odpowiedniej wyżyny, bo gimnastyka stała się u nich instytucją narodową. Grecy bowiem byli równie troskliwi o wykształcenie umysłowe jakoteż i fizyczne swoich wychowanków i podczas gdy Ateńczycy dążyli do stworzenia piękna ciała, Spartańczycy dążyli do stworzenia siły fizycznej u obywateli. Prawodawstwo Likurga (880 p. Chr.) ma na celu zapewnić krajowi dzielnych wojowników zupełnie oddanych ojczyznie, mniej zwraca uwagi na piękność ciała, a głównie hartuje, ćwiczy w wytrwałości dla stworzenia wojowniczej tęgości.

Solon (594 p. Chr.) jako prawodawca Aten pragnie mieć tęgich obywateli, u których wszystkie cnoty ludzkie są pielęgnowane, ćwiczy młodzież w muzyce i gimnastyce, a celem jego wykształcenia jest καλοκαγαθία t. j. harmonijne wykształcenie piękności cielesnej i doskonałości duchowej. W Grecji rozróżniano tak zwane gymnazja, zwykłe a publiczne miejsca ćwiczeń cielesnych (od γυμνος nagi) na których młodzież pod gołem niebem nago ćwiczyła, przyczem ćwiczenia na przyrządach zajmowały poślednie miejsce. Palestrą nazywano miejsca prywatne dla ćwiczeń, Stadium oznaczało miejsce dla ćwiczeń w bieganiu, wreszcie Hippodromos miejsce dla ćwiczeń jazdy konnej i wozowej. Na czele gimnazjum stał tak zwany gymnaziarch czyli kierownik, prócz tego był gymnast czyli nauczyciel i aleiptes czyli służący. Najwyższego szczytu dosięgły ćwiczenia z chwilą wprowadzenia w życie tak zwanych igrzysk, które nosiły nazwy olimpijskich, bo odbywały się na cześć Zeusa w Olimpii, pytyjskich na cześć Apolla Pythios, nemijskich i istmijskich. Zwycięzców czczono i poważano, a nagrodę ich stanowił wieniec z liści drzewa oliwnego, z liści laurowych, bluszczu, lub wieniec sosnowy.

Zaprowadzony na igrzyskach olimpijskich penthatlon składał się z popisu w skakaniu, rzucaniu oszczepem, w wyścigach, w rzucaniu w dal i w pasowaniu, a zwycięzców nagradzano nietylko po odniesionem zwycięstwie na miejscu igrzysk, ale podejmowano uroczyście powracających do miejsca urodzenia, wznoszono na ich cześć w miejscach uświęconych posągi, opiewano ich czyny. Nagrody takie mogły być bodźcem do pracy w narodzie o wysokiej obyczajności, równie jak i cel ćwiczeń Greków w tym okresie rozwoju gimnastyki; cel był ze wszechmiar wzniosły, a mianowicie celem ich było zdrowie ciała, użyteczność w walce z nieprzyjaciołmi, piękność i powab ciała i jego ruchów i wreszcie odwaga, rozwaga i panowanie nad uczuciami. Z upadkiem obyczajności i poszanowania bogów, traciły igrzyska i nagrody na znaczeniu i wartości, a na miejsce idealnych zapaśników dla wyższych celów wstępują zapaśnicy o korzyści materjalne, miejsce dobrych obywateli-gimnastyków zajmują atleci, których jednostronność ćwiczeń nie wytwarzała dzielnych obywateli, ale siłaczy niezdolnych do ciężkiej służby publicznej, niedołęgów w walce z wrogiem ojczyzny. Jeszcze przez krótki czas walczyła gimnastyka z atletyką, ale nawet nawoływania i reformy Jecus'a z Tarentu były bez wpływu, gdyż w miarę upadku moralności upadek gimnastyki był widoczniejszym, i chwila utraty wolności raźnym krokiem się zbliżała, aż wreszcie na niegdyś dzielny naród nałożono obrożę rzymskiej niewoli. Od tej chwili jeszcze pośledniejsze miejsce zajmują ćwiczenia cielesne, któremi u Rzymian nigdy z zamiłowaniem nie zajmowano się. Wspomnieć się godzi jeszcze o nowym kierunku stworzonym przez Herodyka naczelnika palestry, który przez odpowiednie ćwiczenia odzyskawszy zdrowie, stworzył podstawy do gimnastyki leczniczej. Ale jak to często bywa nie znał on miary i jego rady chybiały celu. Dość przypomnieć, że on zalecał gorączkującym piesze przechadzki 66 kilometrowe, które dla zupełnie zdrowych są już nadzwyczajnym wysiłkiem. To też uczeń jego a najznakomitszy lekarz grecki Hippokrates potępia postępowanie swego mistrza mówiąc: „Herodikus wielu gorączkujących tracił skutkiem zaforsownych przechadzek i wysilających ćwiczeń, a spora liczba jego chorych gorzej się miała pod wpływem suchych nacierań ciała“.

Wraz z zwyciężonym krajem przyjmują Rzymianie greckie instytucje, w pierwszej chwili odbywają się igrzyska olimpijskie, ale duch ich jest inny. Nigdy gimnastyka nie zajęła tego stanowiska u Rzymian co u Greków, nietylko, że nie stanowiła czynnika w wychowaniu narodowem, ale od pierwszej chwili oddawał się Rzymianin dlatego ćwiczeniom ciała, aby być dobrym żołnierzem. Pole marsowe, na którem się po południu zgromadzano, służyło dla jednych jako miejsce ćwiczeń wojskowych, dla drugich jako miejsce zabawy, wreszcie dla innych jako miejsce dla przechadzki. Tylko najzamożniejsi Rzymianie pielęgnowali gimnastyczne ćwiczenia i to prywatnie, później jak zaraz się dowiemy pielęgnowano ją jako czynnik hygieniczny, nigdy jednak nie troszczył się Rzymianin, ani o piękność ciała, ani o powab ruchów, ani nie zapragnął przez ćwiczenia ciała zapanować nad jego żądzami. Z biegiem czasu ćwiczenia dla celów wojskowych ustępują atletyce i grom cyrkowym i od tej chwili rozpoczyna się upadek rzymskiej potęgi, od którego nie zdołały powstrzymać nawoływania rodziny Scypionów pragnącej gimnastykę grecką wprowadzić w życie, ani przestrogi najznakomitszych lekarzy.

Zwolna gimnastyka schodzi do czynnika czysto hygienicznego, zapomocą którego podtrzymujemy słabnące ciało, albo jest środkiem leczniczym rozmaitych chorób. Asklepiades z Bitynii zaleca nacierania, umiarkowane jazdy konne i wozem, szybowanie na czółnach, kąpiele zimne, nacierania wodą zimną i tusze, których on ma być wynalazcą. Za jego przykładem poszło wielu rzymskich lekarzy, a Musa lekarz Augusta z bardzo dobrym skutkiem zastosowuje hydroterapję. Bardzo wielkiem uznaniem cieszyła się gimnastyka w celach leczniczych u znakomitego lekarza Celsusa, który w dziele swojem de re medica, po każdym paragrafie podaje opis ćwiczeń mających być używanemi. On zaleca czytanie głośne, ćwiczenia bronią, zabawy piłką, bieganie i przechadzkę, rozbiera szczegółowo ich działanie uznając wyższość ćwiczeń

na wolnem powietrzu przed ćwiczeniami w zamkniętych budynkach. Dokładnie określa ich cel, mianowicie wywołanie potu jako dowód przyspieszonej odnowy ustroju i każe zaprzestawać ćwiczyć z chwilą pierwszych objawów zmęczenia. Największym zwolennikiem gimnastyki racjonalnej, a przeciwnikiem jednostronnej atletyki jest najznakomitszy lekarz Galen (180—201). Wykazuje on szkodliwy wpływ na czynności ustroju, stwierdza, że atletyka wywołuje różne zboczenia chorobowe i potępia cyrkowe zapasy, a jego zdanie podzielają inni współcześni lekarzy i jego następcy uznając ważność gimnastyki nietylko ze stanowiska hygienicznego, ale i leczniczego. Mimo to z każdym dniem gimnastyka u Rzymian upada i to tem więcej im silniej zakorzeniał się szkodliwy wpływ ceraryzmu. Gdy wszelkiego rodzaju niecnoty zajęły miejsca obywatelskich cnót, gdy upodlenie charakterów stało się powszechnem, gdy lud wołał „panem et circenses“, gdy więc do najniższych warstw doszło upodlenie wówczas nie można było spodziewać się odrodzenia gimnastyki, do czego jednostki nawoływały. Ani głos Juliana skwapliwie popierającego wszystko co szlachetne, a zdradliwie ginącego z ręki współziomka nie mogły zwrócić naród na właściwą drogę, i praca Oribasa lekarza i przyjaciela Juljana na nic się nie przydała, o gimnastyce nie mógł myśleć naród nieznający ani wstrzemięźliwości, ani nieodczuwający słodyczy cnót obywatelskich, a znajdujący najwyższą rozkosz w najwstrętniejszych czynach.

Oribasius, który za namową swego przyjaciela zebrał wszystkie dzieła lekarskie w starożytności znane, jeden tom poświęca gimnastyce, w nim rozbiera szczegółowo wszelkie rodzaje ćwiczeń i opisuje ich działanie. Właściwie nie różniły się ćwiczenia rzymskie od greckich co do rodzajów, przeważnie jednak kultywowano takie ćwiczenia, które dziarskość żołnierską wyradzały, bo ta dziarskość była w chwili rozkwitu państwa rzymskiego jedynym celem ćwiczeń Rzymian. Podobnie jak u Greków wyradza się atletyzm i gry cyrkowe z chwilą upadku ćwiczeń, a znika gimnastyka z widowni, gdy wszystko zapowiadało upadek państwa Rzymskiego. Czy byłby zdolny odrodzić się naród rzymski, gdyby gimnastyka zajęła należne miejsce i stała się instytucją narodową jak była w początku u Greków trudno powiedzieć, ale już z tego bardzo pobieżnego szkicu poznacie Panowie bardzo ścisły związek między żywotnością narodową a gimnastyką, a jak sądzę, jeszcze wyraźniej spostrzeżecie Panowie ten związek w historji nowożytnej gimnastyki, którą poprzedzając szkicem historycznym w średnich wiekach przedłożę Panom następnym razem.

Gimnastyka na wystawie powszechnej w Paryżu.

Wystawa obecna w Paryżu, zadziwiająca świat cały swoim ogromem, przepychem i różnorodnością przedmiotów wszystkich gałęzi nauk, sztuk, przemysłu i wynalazków, mniej zadowoli zapewne fachowca w dziale gimnastycznym.

Słaby udział samej Francji, brak zupełny modeli i planów urządzeń sal i boisk gimnastycznych, brak wystawy dzieł gimnastycznych i rozrzucenie przedmiotów do gimnastyki się odnoszących po całej wystawie, uspasabiają widza jak najgorzej.

Wprawdzie przygotowania do wielkiego turnieju gimnastycznego, który się odbył pod Paryżem w czerwcu b. r. na polach Vincenes, przeszkodziły gimnastykom francuskim zająć się wystawą tak, jak jej zakrój tego wymagał, a wynik turnieju może najlepszym jest dowodem pracy Francji około krzewienia gimnastyki, jednak zdaniem mojem, godziło się bądź co bądź poważniej wystąpić.

W wystawie gimnastycznej wzięły udział: Paryż (miasto), prywatni wystawcy paryscy i Szwajcarja.

Paryż (miasto). W jednym z dwóch pawilonów miasta Paryża wśród wystawy szkolnej umieszczono na przestrzeni 25 □ m. kilkanaście przyrządów gimnastycznych i przyborów mniej zgrabnie i czysto sporządzonych.

U wchodu do tego przedziału ustawiono 4 m. wysokie rusztowanie, na którem zawieszono 2 liny, 2 żerdzie, 2 drabiny sznurowe, 1 orczyk i 1 parę kółek. Nieco od tego rusztowania ustawiono drugie, którego widok z góry przedstawia kwadrat o dwóch przedłużonych do siebie równoległych bokach, tu rozwieszono drabinki krążnikowe i rozcięgle sprężynowe, a w środku pod rusztowaniem tem umieszczono przyrząd, który przez odpowiednie ustawienie może służyć jako drążek, poręcze, kładka belkowa lub podium dla nauczyciela. Obok przyrządu tego stoją z jednej strony poręcze najprostszej konstrukcji nie dające się rozszerzyć ani podwyższyć, na nich dwie poduszki kwadratowe, szerokości poręczy, służą do ćwiczeń w woltyżowaniu; z drugiej strony stoi kładka belkowa, na której środku przymocowano zapomocą śrub wierzch konia z łękami, a przed nim mostek elastyczny.

Po kątach ustawiono dwie drabiny, dające się zapomocą sznura i bloku ustawić poziomo, skośnie lub pionowo. Na półkach i ścianach rozmieszczono ciężarki, maczugi, krótkie wywijadła, kulolaski, oszczepy, laski żelazne w drzewo oprawione, obręcze do rzucania, obręcze do toc enia, balony, łuki i rozmaitego rodzaju wolanty.

Z prywatnych wystawców francuskich wystąpiła firma Freté et Cie z przyrządami i przyborami zwyczajnymi i leczniczemi; z pomiędzy nich odznacza się laska żelazna, dająca się zapomocą sprężyn spiralnych przedłużać.

Firma Carne wystawiła przyrządy i przybory do gimnastyki w domu.

Firma Burlot wystawiła przyrządy lecznicze: trzy szafy ozdobne z rozcięglami kauczukowymi, każda szafa stanowi osobny przyrząd.

Dr. L. Forstetter wystawił w sali Stanów zjednoczonych jako nowość „Pangymasticon“ z 48 fotografiami ilustrującymi użycie przyboru. Jest to sznur jednolity o trzech kluczkach, które się zakłada na kark i pod obie stopy, końce sznura opatrzone strzemionami ujmuje się rękami. Pięć tych odnóg zbiega się promienisto w węzeł. Przez wyprężenie ręki, skracają się kluczki inne, przezco ciągną nogi i tułów ku sobie, opór tychże narzędzi jest oporem dla wyprężającej się ręki.

*

Szwajcarja. Wśród wystawy szkolnych przyborów, książek, modeli do rysunków i t. p. znajdujemy model sali gimnastycznej instytutu Spiessa w Bernie. Oszklony ten model przedstawia obszerną salę gimnastyczną kompletnie urządzoną. Ruchome belki pionowe, drabiny i inne przyrządy można z łatwością usunąć na bok i salę uczynić przydatną do ćwiczeń wspólnych. Pod sufitem sali umieszczone trzy poziome belki, dźwigają czteroramienisty krążnik, 2 pary kółek na blokach, 3 słupy ruchome do czterech drążków, 4 liny i 8 żerdzi, a przy ścianie 2 drabiny ruchome. W pośrodku sali rozstawiono 4 poręczy, skocznię, skrzynię do skoku, kładkę belkową z łękami i 3 pomosty na drążkach.

Jedna para poręczy w większych rozmiarach od innych przyrządów sali, przedstawia dokładnie konstrukcją kolankową, zapomocą której najłatwiej poręcze rozszerzyć lub zwęzić. Oprócz powyższego wystawiono także fotografię, przedstawiającą w różnych widokach skrzynię do skoku, belkę z łękami i pomost. W tym samym przedziale obok modeli gipsowych wiszą na ścianie rozciągle sznurowe i ciężarki do ćwiczeń gimnastycznych takiej konstrukcyi, iż z łatwością można ich ciężar zmieniać. Na samym środku sali przyległej stoją poręcze żelazne niklowane naturalnej wielkości, do nich przywiązany niklowany drążek, rozciągle kauczukowe plecione i maczugi, których ciężar przez dodawanie żelaznych obrączek zmieniać można, dalej nieco stoją dwa konie, jeden drewniany, drugi żelazny oba pokryte grubą skórą.

Na tym opisie muszę niestety poprzestać, albowiem nic więcej z działu tego nie mogłem na wystawie znaleść. Niech jednak nikt nie myśli, że Francuzi nie uważają gimnastyki za najpotężniejszy środek do podniesienia fizycznego narodu, przeciwnie — oddają się oni gimnastyce z wielkiem zamiłowaniem, a świadczy o tem fakt, że w samym Paryżu jest 60 towarzystw gimnastycznych. W wojsku gimnastyka stanowi podstawę wychowania żołnierza.

Nie mogąc być obecnym na turnieju Vincenes, na którym Czesi tak świetne odnieśli zwycięstwo, zapragnąłem choćby tylko pobojowisko ujrzeć; przypadek zrządził, iż zawadziłem o szkołę gimnastyczną wojskową w Jounville le Pont; już sam widok boiska gimnastycznego tej szkoły przyszłych nauczycieli gimnastyki armii francuskiej wystarczył, ażeby wyrobić sobie sąd o olbrzymiej pracy narodu francuskiego około rozwoju gimnastyki, a choć na kierunek gimnastyki Francuzów nie bardzo byśmy się zgodzili, to jednak przyznać im trzeba, że zdrowe mając zapatrywania, dążą wytrwale i z całą mocą do wytkniętego celu. *E. Cenar.*

Leczenie chorób płucnych w naszym kraju.

Rozpowszechnionem jest mniemanie szczególnie między publicznością nielekarską, a nawet po części między lekarzami, że nasz klimat nie jest odpowiednim do leczenia chorób płucnych i dla tego przeważnie wysyłamy na południe chorych z cierpieniami płuc, wszelkiego rodzaju katarami dróg oddechowych a przedewszystkiem dotkniętych suchotami. Czynimy to dla tego, bo wielowiekowe doświadczenie pouczyło, że najważniejszym czynnikiem w leczeniu tych chorób jest świeże, niezanieczyszczone, ale ile możności czyste powietrze, a gdy na południu zazwyczaj dłużej przebywać może chory na powietrzu jak na północy, zupełnie usprawiedliwia ta okoliczność postępywanie lekarzy. Drugą pobudką niemniej ważną, dla czego chorych na płuca wysyłamy na południe, jest znany od dawna fakt, że po przeziębieniach zazwyczaj istniejąca choroba płucna się pogarsza. Rozumujemy więc, że na południu trudniej przeziębia się chory i dla tego poniekąd daje się usprawiedliwić postępywanie nasze. Uwzględniając nawet najnowsze poglądy na suchoty, w myśl których niedawno odkryte bakcyle są przyczyną suchot, wiemy, że czystość i świeżość powietrza nie są właściwie czynnikami leczniczymi, ale powietrze czyste i świeże jest niezbędnem dla chorego, aby walkę z bakcylami i ich szkodliwemi wydzielinami jak najdłużej wytrzymał. Obojętną poniekąd jest rzeczą stan ciepłoty powietrza, albowiem i zimne powietrze, gdy do płuc się dostaje, jest o tyle ogrzane, iż niewątpliwie nie wpływa niekorzystnie swą niską ciepłotą. Zbawiennym w działaniu warunkiem jest czystość powietrza, a ono łatwiej bywa oczyszczone przez zimno z szkodliwych czynników, aniżeli przez ciepło. Ztąd więc wynikałoby, że jest racja leczyć chorych w zimniejszym klimacie, a bardzo poważne głosy najznakomitszych lekarzy na ostatnim kongresie za leczeniem w zimnym klimacie przemawiały. Ale może narażanie się na przeziębienia znoszą korzystny wpływ zimnego, czystego powietrza. Niewątpliwie niegodziłoby się robić prób z leczeniem chorych na suchoty w naszym klimacie, gdyby chorych od przeziębień — wywołanych nagłą zmianą temperatury uwolnić nie można. Ma się rozumieć, że w tym względzie najważniejszym czynnikiem jest sam ustrój chorego. Doświadczenie codzienne poucza, że są ustroje bardzo łatwo podlegające zaziębieniu i takie, które nie łatwo się przeziębiają. Jeśli więc chory łatwo się przeziębia, a szczególnie, gdy podczas choroby ma silną gorączkę, bardziej wskazany jest pobyt na południu, w przeciwnym razie znów korzystniejszym jest pobyt w klimacie naszym, szczególnie dla tego, że potrzeba odżywienia w naszym klimacie jest zawsze większą i przyswajanie pokarmów łatwiejsze. Co się tyczy zaś przeziębienia, to ono jest równie możliwe na południu, jak i w naszym klimacie; zmiany temperatury bowiem są wszędzie i o każdej porze możliwe, jak to każdy spostrzegał nabawiwszy się kataru nawet wśród najsilniejszych upałów. Jeszcze z jedną a ważną okolicznością w tej mierze liczyć się należy. Pobyt na południu zwykle wydelikaca organizm mieszkańca stref zimniejszych — przebywanie zaś w zimniejszym klimacie zahartowuje — czyli innemi słowy zabezpiecza przed nawrotami chorobowymi. Ztąd wynika znów większa korzyść leczenia chorych na płuca, suchotników, w naszym klimacie. Ale każde najlogiczniejsze rozumowanie ustąpić musi przed doświadczeniem. Przypatrzmy jakie wnioski narzuca nam doświadczenie. Kiedy przed 35 laty niemiecki lekarz dr. H. Brehmer wystąpił z żądaniem leczenia

chorych na suchoty w klimacie naszym — przyjęto je z lekceważeniem, ale znalazła się mała ilość lekarzy niemieckich, którzy skazanych na niechybną śmierć suchotników oddali jemu w opiekę. Rezultat tych pierwszych prób był tak pomyślny, że odtąd nietylko zakład Brehmera, dotąd istniejący na pruskim Szląsku i z przepychem urządzony bardzo dobrze się rozwija, obok dwóch innych zakładów podobnych w tejże samej wiosce, ale oprócz tego istnieje kilka takich zakładów w środkowej Europie (Falkenstein, Reiboldsgrün, St. Andreasberg, St. Blasien, Davos, Schmeks), które przez cały rok są szczelnie zapełnione chorymi. Powodzenie tych zakładów jest zapewnione, choćby poglądy naukowe na suchoty uległy zmianie, bo podstawa leczenia jest zapewniona. Oto leczący metodą Brehmera — bo słusznie ją imieniem twórcy nazwać należy — tak rozumują: Ponieważ główną przeszkodą w leczeniu suchot, po największej części w szczytach płuc występujących, jest nienależyty dopływ krwi do miejsc chorych, spowodowany słabem działaniem serca, głównem więc zadaniem w leczeniu suchot jest: mięsień sercowy skrzepić, wywołać skurcze serca powolniejsze, ale zarazem silniejsze, a przeto ułatwić dopływ krwi do miejsc chorobowych, która nietylko odżywi tkaniny, chorobą dotknięte, ale dostarczy im siły do wytrwania walki z bakcylami. Głównym więc czynnikiem tej metody jest wzmacnianie akcji serca, a jako środki służą ku temu: 1. systematyczne głębokie oddechanie, wywoływane przez chodzenie pod górę, świeżem i czystem powietrzem; 2. systematyczne forsowne żywienie chorego. Oddechania świeżem powietrzem wentylują płuca, ułatwiają wykrztuszanie zalegających wydzielin, a zarazem powietrze przyczynia się do tego, iż przy dobrem odżywieniu tkanin płucnych stan prawidłowy utkania płucnego powrócić może, lub gdy proces chorobowy silniej naruszył tkaniny, wytworzenie blizny kładzie kres chorobie.

To umiejętne oddechanie jest gimnastyką płuc, a warunki wśród których ona w zakładach się odbywa, t. j. świeże, czyste górskie powietrze, wonią szpilkowych lasów nasycone, są dla leczenia zbawienne. Wiadomo, że suchotnicy tracą na wadze, marnieją, schną, ztąd nazwa suchoty. Upadkowi na wadze najłatwiej podołać forsownem odżywianiem, które w tych zakładach stanowi drugi czynnik leczniczy. Mleko, tłuszcze, mięso i jarzyny, oto pokarmy, które w odpowiedniej porze i ilości podane, łatwiej w naszej strefie jak na południu, ustrój chory przyswaja i tym sposobem niedopuszcza do upadku sił towarzyszącego suchotom. Konieczną rzeczą dla takich zakładów, jest odpowiednia wyniosłość nad poziom morza (ze względu na korzystny stan wody gruntowej, która w etjologji suchot odgrywa ważną rolę), tudzież duże obszary lasów szpilkowych — które powietrze w naturalnej czystej formie utrzymują.

Może teraz godzi się zapytać, dlaczego w naszym kraju dotąd nikt nie podniósł myśli założenia podobnych zakładów. Że miejsc odpowiednich w naszych okolicach podgórskich i prześlicznych górach nie brak, nikt wątpić nie może; gdy racja pielęgnowania suchotników w naszym klimacie jest widoczna, gdy odpowiednich kierowników znalazłby można — grzechem jest, że z kraju naszego i tak biednego, szczególnie brakiem inicjatywy i wytrwałości — wywozimy grosz za granicę, szukając tamże pomocy dla chorych.

Jeśli już nie ze względu na chorych, a ten wzgląd powinien być pierwszym, to już ze względu na dobry dochód, (niektóre zakłady przynoszą akcjonarjuszom 20—40 prc.), powinni się znaleść inicjatorowie, których kraj w przyszłości podwójnie błogosławiłby, raz za powstrzymanie ubytku w ludziach, (śmiertelność suchot bowiem tworzy najpoważniejszą cyfrę śmierci), a powtóre, za podniesienie materjalne kraju.

Rzucamy tę myśl w przekonaniu, że ona powinna zwrócić uwagę na siebie — troskliwych o przyszłość naszego kraju. *Dr. Ż. Krówczyński.*

Ćwiczenia na kółkach w miejscu.

(Dokończenie).

G. Woltyże.

II. Stopień.

1. Przewrot wstecz z postawy o ram. i nogach skurcz. do postawy (do zwiesz.).
2. Przewrot wstecz z postawy o ram. skurcz i nogach prost. do postawy (do zwiesz.).
3. Przewrot wstecz z zw. zamachem.
4. „ „ — przewrot wprzód.

III. Stopień.

1. Przewrot wstecz z zw. o ram. prostych i nogach skurcz., przewrót wprzód.
2. Przewrot wstecz z zw. o ram. i nogach prost., przewrót wprzód.
3. Przewrot wstecz, rozkrokiem popod 1 ramię *a)* z postawy, *b)* z zwiesz.
4. Przewrot wstecz z zw. na przedbark.
   a) zamachem, *b)* ciągiem.
5. Przewrot wprzód, z zw. na przedbark.
   a) zamachem, *b)* ciągiem.
6. Półkole 1nóż ze środka:
   a) równo- *b)* różno-stronnie.
7. Wykręt wprzód z postawy.
8. „ wstecz „
9. „ w zw. na przedbarkach
   a) wstecz, *b)* wprzód.
10. Wykręt w zw. na 1 ręce i na 1 przedbark.
    a) wstecz, *b)* wprzód.
11. Wykręt wstecz z zw. przodem.
12. Przewrót wstecz z podporu.
13. Przewrot wprzód o ram. ugięt. z podporu.

IV. Stopień.

1. Przewrot wstecz, rozkrokiem popod 2 ręce
   a) 2rącz za 1 kółko,
   b) 2rącz za 2 kółka.
2. Przerzut wstecz z postawy.
3. „ „ zamachem.
4. „ wprzód, z zw. tyłem, zamachem.
5. Półkole 1nóż, z zewnątrz.
6. „ 2nóż spojone, ze środka.

7. Wykręt wprzód, z zw. przodem.
8. Przewrot wprzód, o ram. prostych z podporu.
9. Przerzut wprzód, o ram. ugiętych zamachem, z podporu.

V. Stopień.

1. Przerzut wstecz z zw. przodem.
2. „ wprzód z zw. tyłem.
3. Wykręt wstecz przerzutem.
4. „ wprzód „
5. Przerzut o ram. prost. zamachem z podporu.
6. „ ciągiem.
7. „ z podporu o ram. ugięt.
8. Koło rozkrokiem ze środka.

H. Kołowroty.

III. Stopień

1. K. na przedudach 2nóż, wstecz (przeduda w kółkach, ręce na sznurach).
2. K. na przedudach 2nóż, wprzód.
3. K. w zw. łukiem.
4. K. na 1 przedudziu w kółku, 1rącz wprzód.

IV. Stopień.

1. K. na przedbark. wstecz.
2. K. na „ wprzód.
3. K. pod pachami wstecz.
4. K. wykrętem wstecz.
5. K. „ wprzód.
6. K. w podporze leżąc.
7. K. w „ wstecz *a)* zamachem
   b) ciągiem.
8. K. w „ wprzód *a)* zamachem
   b) ciągiem.

V. Stopień.

1. K. wykrętem wstecz, przerzutnie.
2. K. „ wprzód, „
3. K. w podporze wstecz, „
   a) zamachem, *b)* ciągiem.
4. K. w podporze wprzód, przerzutnie
   a) zamachem, *b)* ciągiem.

I. Wytrzymania.

II. Stopień

1. Poziomka nóg, w zw. o ram. ugięt.
   a) jednonóż,
   b) spojona, 1 skurczona,
   c) rozkroczna,
   d) spojona.
2. Dtto w zw. na przedbarkach.
3. Dtto w zw. pod pachami.

III. Stopień.

1. Poziomka nóg w zw. o ram. prostych.
2. „ „ w „ o ram. ugiętych
   a) 1 ramię w bok,
   b) 1rącz,
   c) z zwrotem tułowia, 1 ramię wprzód.
3. Poziomka nóg w zw. na palcach
   a) o ram. ugięt.
   b) o ram. prost.
4. Poziomka nóg w podporze.
5. Waga w zw. na 1 przedudziu w kółku.
6. „ „ „ 1 „ za ramię, 1rącz.
7. „ „ „ przedbark. tyłem.
8. Stanie o ram. ugięt., ciągiem.

IV. Stopień.

1. Poziomka nóg w zw. o ram. prost. 1rącz.
2. „ „ w „ na palcach 1rącz.
3. Waga w zw. tyłem *a)* 1nóż skurcz.,
   b) rozkroczna,
   c) spojona.
4. Waga w zw. przodem *a)* i *b)*.
5. „ bokiem (chorągiewka).
6. „ w leżeniu (ręce z kółkami pod krzyże).
7. Poziomka nóg w podp. 1rącz.
8. „ o ram. rozpiętych, przedbarki w kółkach.
9. Stanie o ram. prost., ciągiem.

V. Stopień.

1. Waga w zw. przodem *a)* spojona, *b)* 2rącz za 1 kółko, *c)* 1rącz, druga ręka na przegubie.
2. Waga tyłem 1rącz.
3. „ bokiem 1rącz (chorągiewka).
4. „ w podporze.
5. Poziomka o ramion rozpięt., ręce w kółkach.
6. Stanie o ram. ugięt., wolne.
7. „ na rękach, zamachem.
8. „ „ „ , 1rącz.
9. „ „ „ , o ramionach rozpiętych.

Zestawił *Adur.*

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

„Sokoł“ gnieźnieński.

Sprawozdanie Towarzystwa gimnastycznego Sokoł w Gnieźnie, za czas od 8. maja 1887 do 1. września 1889 r.

Towarzystwo nasze zawiązane w dniu 8. maja 1888 r. pomimo że wiele trudności miało do zwalczania, rozwinęło się w stosunkowo krótkim czasie swego istnienia dość pomyślnie.

Władza policyjna wzbraniała się dłuższy czas ustawy Towarzystwa naszego potwierdzić, przyczem zakazano ćwiczenia gimnastyczne odbywać, aż owo potwierdzenie nie zostanie udzielone, które po długich zabiegach ze strony zarządu w wrześniu 1887 r. nareszcie zostało nam wręczone. Odtąd odbywały się ćwiczenia gimnastyczne raz w tygodniu i to w środy od godziny 8½ do 10½ wieczorem na sali strzeleckiej poza miastem. Nie zadługo okazała się sala ta za szczupłą i dla odległości od miasta niedogodną, przeto przenieśliśmy ćwiczenia na salę będącą w środku miasta, która jednakże przez przedstawienia teatralne zwykle zajętą była, co tamowało regularny bieg ćwiczeń Obecnie wynajęliśmy salę hotelu du Nord, gdzie się ćwiczenia odbywają.

Okoliczność, że nie mamy sali gimnastycznej, wedle przepisu urządzonej, oraz nauczyciela fachowego tamuje bardzo rozwój Towarzystwa, względnie pielęgnowanie gimnastyki. Wszystko to tłómaczy, że nie możemy się równać z rezultatami gimnastycznemi, jakiemi się szczycą Towarzystwa inne, mianowicie galicyjskie.

Jak w Towarzystwie poznańskiem tak i u nas twierdzić można, że członków mających więcej jak 20 do 22 lat życia, mało bierze udziału w ćwiczeniach. Zapisanych czynnych członków jest tylko 26, z których przeciętnie 16 na ćwiczenia uczęszcza. Lekcjami dyryguje jeden nauczyciel i jeden przodownik. Liczba lekcji odbytych od 7. września 1887 r. wynosi dotąd 82, w których brało udział ogółem 1312 ćwiczących.

Towarzystwo nasze sprawiło i posiada następujące sprzęty: prężnik, poręcze, konia, kozła, skrzynię, liny, skocznią, dwa materace, dwie odskocznie, kilka par ra-

pirów z przyłbicami i rękawicami i inne drobne przybory gimnastyczne.

Wymieniony majątek ruchomy zabezpieczony jest od ognia w wysokości 446 marek.

Popisów publicznych odbyło Towarzystwo dwa t. j. 8. maja 1888 r. w rocznicę założenia Towarzystwa na sali, zaś na zabawie letniej dnia 30. czerwca b. r. w lesie Jelonku. Szczególnie ostatni popis wypadł zadowalniająco i wywarł na widzach ogólne ukontentowanie.

Stan kasy był przy początku roku bieżącego pomyślny, bo wynosił po odciągnięciu wydatków wynoszących w roku 1888 609,23 m. przeszło 280 m. Wyczerpała się jednakże kasa, skoro Towarzystwo o sprawieniu chorągwi pomyślało, która sama 274 marki kosztowała. Dodać tu należy, że takowa w dniu 30. czerwca r. b. w kościele św. Jerzego po odbytej mszy św. przez księdza doktora Kanteckiego po solennej przemowie poświęconą została.

Zabaw zimowych odbyło się dwie a to 8. stycznia 1888 r. i 13. stycznia 1889 r. obie z poprzedzającym go przedstawieniem amatorskiem.

Biblioteka Towarzystwa liczy 58 dzieł, ofiarowane przez członków.

Towarzystwo odbywa co dwa tygodnie, w poniedziałki, zebrania zwyczajne, oraz co kwartał walne zebrania okólnikiem poprzedzone. Zebrań odbyło się od założenia w ogóle 55, z tych 9 walnych, 44 zwyczajnych i jedno nadzwyczajne. Zarząd obradował na 11 posiedzeniach.

Członków liczyło Towarzystwo przy założeniu	29
z tych wystąpiło	4
pozostało . .	25
w ciągu roku 1887 i 1888 przystąpiło . .	62
Z tych wykreślono z powodu wyjazdu lub niepłacenia wkładek	21
pozostało przy początku roku bieżącego .	66
W ciągu tegoż przystąpiło	24
	90
z tych wykreślono dla tegoż powodu . .	10
Towarzystwo liczy obecnie	80

członków, oraz jednego członka honorowego lekarza prakt. p. dr. Kaszlińskiego, który w dowód położonych zasług około nauki szermierki mianowanym został.

Zarząd składa się z następujących pp.: Maksymiljana Kuleszy prezesa, Jana Szypera wiceprezesa, Karola Barańskiego sekretarza, Ignacego Otomańskiego skarbnika, i Stanisława Szałkowskiego nauczyciela gimnastyki.

Członkowie, szczególnie czynni noszą przy występach publicznych, zabawach i t. p. jednakowe ubrania i czapki.

Gniezno, we wrześniu 1889.

Karol Barański, sekretarz.

Urywki hygieniczne.

O ludności kuli ziemskiej. Czasopismo „Science pour tous“ podaje następujące statystyczne liczby: w obecnym czasie, na obszarze kuli ziemskiej, mówią ludzie 3064 językami, wyznają 1000 religij. Liczba mężczyzn równa się liczbie kobiet. Przeciętnie wiek ludzki nie przekracza 38 lat; niemal 25% ludzi umiera przed końcem 17 roku życia. Na 100 osób obojej płci jedna dożywa 100 lat, a druga 60 lat. Ogólna liczba ludzi na ziemi wynosi 1.200,000.000, z których corocznie śmierć pochłania do 35,214.000 osób, t. j. 98.848 dziennie, 4020 na godzinę i 67 na minutę. Liczba urodzin wynosi rocznie 36,792.000 t. j. na dzień 100.800, na godzinę 4200, na minutę 70, zkąd wynika, że ilość ludzi na ziemi powolnie lecz stale zwiększa się. Ludzie żonaci dłużej żyją od nieżonatych, pracujący dłużej od bezczynnych, a przeciętny wiek narodów oświeconych jest wyższy aniżeli narodów dzikich. Słuszni dłużej żyją od małych. Kobiety do lat 50 więcej mają widoków dożycia wieku sędziwego, aniżeli mężczyzni, lecz powyżej lat 50 widoki przeważają na stronę mężczyzn. Liczba mężczyzn żonatych i dzietnych tak ma się do nieżonatych i bezdzietnych, jak 73 : 1000. Urodzeni wiosną są silniejsi od urodzonych w innych porach roku. Tylko czwarta część mężczyzn dochodzi do takiego wzrostu, że może nosić broń i pełnić służbę wojskową.

Zapobieganie gruźlicy. W Paryżu zbiera się od czasu do czasu kongres, obradujący tylko nad gruźlicą; wysadził on ze swego grona komisję stałą, która w dniu 30. lipca b. r. przysłała Akademii lekarskiej swoje uwagi o gruźlicy w ogóle, z datami statystycznemi, odnoszącemi się tylko do m. Paryża. Pomijamy szczegóły tyczące się sposobu szerzenia się gruźlicy, mniej więcej ogółowi lekarskiemu znane, przytaczamy tylko rady, które komisja zaleca, jako mające zapobiegać szerzeniu się gruźlicy: 1. Ponieważ plwociny suchotników zawierają najwięcej pierwiastków, mogących udzielić gruźlicę, opluwanie podłogi, dywanu, ścian, firanek, serwet, chustek, prześcieradeł, kołder itd. stanowi niebezpieczeństwo dla otoczenia. 2. Wobec tego użycie spluwaczki staje się niezbędnem zawsze i dla wszystkich suchotników. Spluwaczki nigdy nie powinny być wylewane na śmiecisko, nawóz itd., gdyż mogą zakazić drób, przeciwnie należy je wypróżniać do ognia i myć wrzątkiem. 3. Nie należy kłaść się w łóżko suchotnika, starać się przebywać w jego pokoju jak najkrócej i nigdy nie zostawiać w niem dzieci na noc. 4. Odłączyć osoby usposobione do suchot. 5. Nie używać przedmiotów, które mógł zakazić suchotnik, przed wystawieniem ich na odzakażające działanie desinfektora. 6. W zdrojowiskach i uzdrowiskach, w których przebywają suchotnicy, należy tak meblować mieszkania, ażeby desinfekcja po opuszczeniu ich przez chorych dała się jak najłatwiej uskutecznić; najwłaściwiej, ażeby w takich pokojach nie było firanek, dywanów, obić; natomiast ściany powinny być wytynkowane wapnem, a podłoga przykryta linoleum.

KRONIKA.

Dr. Józef Merunowicz. Z wielką przyjemnością dzielimy się z czytelnikami naszego pisma bardzo miłą wiadomością. Oto członek naszego Towarzystwa, wieloletni wydziałowy i były dyrektor Sokoła lwowskiego został mianowany radcą Namiestnictwa i protomedykiem dla Galicji. Znając nieskazitelną czystość charakteru, energję i wytrwałość obok wielkiej wiedzy i taktu w postępowaniu, mamy prawo być pewni, że nowomianowany protomedyk w historji naszego kraju w dziale ulepszeń sanitarnych i w sprawie wychowania młodego pokolenia zapisze imię swoje niezatartymi zgłoskami.

Dr. Stachiewicz. Dokładne badania statystyczne o wpływie gimnastyki na rozwój ciała należą do największych rzadkości. Miło nam zapisać, że pod tym względem czyni nasze Towarzystwo krok poważny, pozyskało bowiem od znanego z prac specjalnych lekarza dra Stachiewicza (wieloletniego lekarza największego zakładu leczniczego dla chorób płucnych w Niemczech) osiedlającego się we Lwowie przyrzeczenie, że tenże zajmie się gorliwie tą sprawą i w tym celu został członkiem naszego Towarzystwa. Opierając się na ścisłości jego prac niewątpimy, że równą ścisłością wyróżniać się będą powyższe badania, a w takim razie potrzebę gimnastyki poprzemy niezbitemi datami statystycznemi. Badania te rozpoczynają się z bieżącym kursem. Równocześnie otrzymała Redakcja z znajomością rzeczy napisaną rzecz traktującą o gimnastyce jako środku profilaktycznym przeciwko chorobom płuc, którą w następnym numerze umieścimy.

Nadzór nad gimnastyką w Sokole lwowskim. Nie wiele Towarzystw gimnastycznych może poszczycić się takim nadzorem nad nauką gimnastyki jak Sokoł lwowski, a zasługa w tym względzie przypada Wydziałowi. Nietylko bowiem z grona swego deleguje dozorują-

cych porządek, ale równocześnie pozyskał kilku pp. lekarzy, którzy z wielką gotowością czuwają nad nauką gimnastyki, a mianowicie w ten sposób, że jedni każdego wstępującego do towarzystwa tak ucznia jakoteż członka badają i na piśmie zasyłają wskazówki jakich ćwiczeń badany używać ma, inni zaś są obecni zazwyczaj podczas ćwiczeń. Do grona badających i dozorujących należą pp. dr. Bylicki, Kniaziołucki, Krobicki, Kucharski, Jan Rozner, Strojnowski i Stachiewicz.

Budowa gmachu krakowskiego Sokoła postępuje bardzo raźno, budynek wspaniały pokrywa już dach i obecnie rozpoczęto roboty około wykończenia wewnętrznego. Jest nadzieja, że Sokoł krakowski wkrótce w własnym gmachu rozpocznie pożyteczną działalność.

Nowy sport wchodzi w modę w Ameryce, a zasadza się na tem, iż ekcentryczny jankes kładzie się na plancie koleji między dwoma linjami szyn na to, aby uczuć miłe wrażenie przelatującego nad sobą pociągu. Gust nie lada.

Pruskie ministerjum oświaty wydało rozporządzenie tej treści, że przy wystawianiu świadectw uczniom celem zwolnienia tychże od lekcyj gimnastyki, dyrektorzy zakładów szkolnych mają obowiązek żądać, aby lekarz w świadectwie swojem wyraźnie zaznaczył, czy uczeń ma być zwolnionym tylko od pewnego rodzaju ćwiczeń, czy też od całej nauki gimnastyki. Pomiędzy rodzajami ćwiczeń rozróżnia zaś minister tak zwane „Tritt uch Schrittübungen", tudzież „Gerätübungen", czyli ćwiczenia wolne i na przyrządach. Kiedy u nas doczekamy się takiego rozporządzenia.

Gimnastyka w leczeniu cukrzycy. Dr. Aye podaje 3 przypadki leczone gimnastyką w medyko-mechanicznym instytucie w Berlinie z dość pomyślnym skutkiem. Naturalnie, że niezaniedbywano przytem dyjety, najważniejszego czynnika w leczeniu tej ciężkiej choroby.

O Chińczykach wyraża się pewien lekarz angielski w Chinach żyjący, iż nerwowa choroba bardzo rozpowszechniona szczególnie w Ameryce i Europie prawie jest u nich nieznaną. Chińczyk może cały dzień stać zajętym będąc pracą jednostajną, nigdy nie uczuje wytężenia. Ta właściwość już w najmłodszym wieku się uwydatnia. W Chinach nie ma dzieci niespokojnych i niegrzecznych, owszem wszystkie są „okropnie" grzeczne. Chińczyk obywa się bez sportu i zabaw, które są mu niepotrzebnem zajęciem. Spać może siedząc czy leżąc w jakiejkolwiek pozycji i wśród największego turkotu.

„Przewodnik hygieniczny". W chwili pojawienia się pierwszego numeru tego bardzo użytecznego pisma, zwróciliśmy uwagę naszych czytelników na to pismo. Dzisiaj polecamy dwa artykuły do przeczytania, a mianowicie „Kąpiele zimne pod względem hygienicznym" (nr. 3.) i „Nieco z hygieny szkolnej" (nr. 5.).

W „Przewodniku hygienicznym" czytamy:

Jako najważniejszą sprawę z bieżącej chwili zapisać musimy wprowadzenie stałych wycieczek młodzieży w szkołach ludowych lwowskich. Dzięki inicjatywie na polu szkolnictwa i hygieny wielce zasłużonego inspektora szkół lwowskich p. Mieczysława Baranowskiego. Rada szkolna okręg. lwow. wprowadziła zbiorowe wycieczki w szkołach lwowskich, jako obowiązujący czynnik wychowawczy; będą się też one odtąd regularnie odbywać pod kierunkiem nauczycieli w godzinach popołudniowych miesięcy szkolnych letnich. Nad celem tych wspólnych wycieczek, nad ich wpływem dodatnim na wychowanie fizyczne i moralne młodzieży dziś w tem miejscu rozpisywać się nie możemy; zrozumie to zresztą każdy, że z pewnością zdrowiej dla dziecka pozwolić mu spędzić na ćwiczeniach gimnastycznych godzin kilka w wolnem miejscu, niż dusić je w ciasnej i parnej izbie szkolnej, — że rygor i porządek utrzymywany podczas wycieczek doskonałym jest środkiem do wyrobienia karności i ukrócenia rozbujałej samowoli, że wreszcie wycieczki takie podniecają pilność i ułatwiają dzieciom nabycie potrzebnych wiadomości, szczególnie z zakresu nauk przyrodniczych, bo prawie co krok nastręcza się nauczycielowi sposobność pouczać na podstawie rzeczywistych okazów i zjawisk. — Tak regulamin wycieczkowy, jak i regulamin dla ćwiczeń gimnastycznych ułożony przez p. Cenara, zatwierdziła Rada szkolna, i jeden i drugi umieszczony jest w piśmie „Szkoła" (nr. 20., 22. z b. r.), dokąd interesujących się tą sprawą odsyłamy, — a nam niech będzie jeszcze wolno obok słów uznania dla lwowskiej c. k. Rady szkolnej okręg. m. i dla zacnego inicjatora wyrazić nadzieję, że dobry ten przykład znajdzie naśladowców, i że wkrótce będziemy mogli donieść o wprowadzeniu podobnych wycieczek także w innych miastach kraju naszego.

Umieszczając w ostatnim numerze „Przewodnika hygienicznego" artykuł w sprawie korpusów wakacyjnych, nie przeczuwaliśmy, że sprawa przez nas poruszona rychło urzeczywistnioną zostanie. Tem przyjemniej nam dzisiaj zapisać, że najpierw we Lwowie a następnie w Krakowie wprowadzono już od początku wakacyj takie korpusy; nie wiemy, jakie znajdują one powodzenie we Lwowie; w Krakowie bierze w nich udział kilkudziesięciu chłopców szkół ludowych, którzy w rannych godzinach wraz z nauczycielami wychodzą na wycieczki uzbrojeni w przybory do zabaw i ćwiczeń gimnastycznych. Mamy nadzieję, że liczba uczestników powiększać się będzie i że wkrótce nie jeden ale kilka korpusów utworzy. Jest to nowość tak wiele dla zdrowia fizycznego i moralnego dzieci użyteczna, że ją rodzicom jak najgoręcej zalecamy.

Kraków 5. września. W zeszły piątek odbyło się w parku dra Jordana zamknięcie sezonu ćwiczeń gimnastycznych. Snać nieufny do nowatorstwa umysł mieszkańców Krakowa uległ w ostatnich czasach szczęśliwemu przeobrażeniu, a dr. Jordan ugodził w sedno najrzeczywistszych potrzeb naszych, skoro na pierwszą wiadomość o publicznym popisie dziatwy krakowskiej, pospieszył bez przesady cały Kraków na błonie. Kto widział te dzieci przed kilkoma miesiącami wątłe, niezgrabne, w ruchach gnuśne i leniwe, a dziś tak odważne, energiczne i zręczne, ten uzna z jednej strony wartość metody ćwiczeń, dającej tak pomyślne wyniki, a z drugiej oceni wysoką doniosłość instytucji dra Jordana na drodze naszego fizycznego odrodzenia się. Znając szczere zamiary szlachetnego filantropa, życzymy mu najdalej sięgających powodzeń w jego ofiarnej pracy.

Do niemniej szczęśliwych wyników doszło w tym roku Towarz. kolonij wakacyjnych: zanim sprawozdanie Towarz. liczbami udowodni pomyślny wpływ pobytu na wsi dzieci krakowskich, dziś już możemy powiedzieć, że obok zdumiewającej w tak krótkim czasie poprawy odżywienia, stale spostrzegać się daje sklęśniecie przerosłych gruczołów chłonnych i obrzęku śledziony.

W końcu jeśli dodamy, że korpusy wakacyjne pod kierunkiem światłych i świadomych celu przełożonych, przebiegały podczas wakacyj urocze okolice Krakowa, to wyznać musimy, że w Krakowie wiele się robi dla zdrowia publicznego, że dawne „to dobre dla niemców, ale nie dla nas" zamilkło, a indywidualna ofiarność i społeczna inicjatywa samopomocy swobodnie i skutecznie wykonują dzieło miłosierdzia i patrjotyzmu.

Odpowiedzialny redaktor **Antoni Durski.** I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ".